

**HITACHI**  
Inspire the Next



ミートローフ



パエリア

日立 圧力IH ジャー炊飯器 家庭用

# クッキング ブック

型式 RZ-GV100J (圧力蒸気ユニット付 1.0Lタイプ)

型式 RZ-GX100J (1.0Lタイプ)

型式 RZ-GV180J (圧力蒸気ユニット付 1.8Lタイプ)

型式 RZ-GX180J (1.8Lタイプ)



黒米の中華風炊き込みごはん



五穀ごはん

打込み  
鉄釜

# いろいろ使える、メニュー広がる。

焼きの風味たっぷりのダッチオープン風鉄釜メニュー、ヘルシーな五穀米・玄米メニューの他に、煮込みや蒸し物からケーキまで、いろいろな調理メニューも満載。さあ、どのメニューからスタートしますか？

## INDEX

### ダッチオープン風鉄釜メニュー

パエリア	4
鯛めし、やきそば	5
釜焼きビビンバ、ミートローフ	6
ジャーマンポテト	7

### 白米メニュー

野菜ピラフ	8
さつまいもと黒ごまのごはん、麦とろごはん	9
五目ちらし	10
すしめし、赤飯	11
山菜おこわ、鶏がゆ	12
青菜がゆ	13

### 五穀米・玄米メニュー

五穀ごはん	14
きのこごはん、かやくごはん	15
黒米の中華風炊き込みごはん、えびピラフ	16
ひじき入り玄米ごはん、玄米あずきがゆ	17

### いろいろな調理メニュー（バラエティー調理）

ロールキャベツ、筑前煮	18
ポトフ、豚の角煮	19
いかめし、肉じゃが	20
トマトとツナのリゾット風雑炊、たまご雑炊	21
蒸しとうもろこし、中華まんじゅうのあたため（冷凍／冷蔵）	22
手作りシュウマイ、シュウマイのあたため（冷凍／冷蔵）	23
肉団子のもち米蒸し、チキンのイタリアン蒸し	24
桜もち、うぐいすもち	25
チーズ蒸しパン、プリン	26
手作り寄せ豆腐、ヘルシー大学いも	27
温泉卵、ヨーグルト	28
基本の釜焼きパン、黒糖パン、グラハムパン	29
マーブルケーキ、ヨーグルトチーズケーキ	30
ヘルシーおからケーキ、スポンジケーキ（デコレーションケーキ）	31

●このクッキングブックではRZ-GVタイプを例に説明しています。RZ-GXタイプには圧力蒸気ユニット（水タンク）が付いていません。

●このクッキングブックで使用しているカップは  
お米（白米） …… 1カップ 0.18L（約1合）  
（付属の計量カップ白米用）  
お米（無洗米） …… 1カップ 0.17L（約1合）  
（付属の計量カップ無洗米用）  
その他の材料 …… 1カップ 0.2L  
（市販の計量カップ）

●このクッキングブックで使用している単位は  
1kcal（キロカロリー）＝4.2kJ（キロジュール）  
1mL（ミリリットル）＝1cc（シーシー）

●このクッキングブックで使用しているスプーンは



	小さじ（5mL）	大さじ（15mL）
酢・酒	5g	15g
しょうゆ・みりん	6g	18g
塩	6g	18g
砂糖	3g	9g





●このクッキングブックに記載されている時間の目安は、下ごしらえの時間を含みません。





## 操作手順および と の選択方法

●  と  は、押すごとに下図の順に切り替わります。

 お米(調理) でお米の種類 を選択して	<div> <div>白米</div> <div>→</div> <div>無洗米</div> <div>→</div> <div>五穀米</div> <div>→</div> <div>発芽玄米</div> <div>→</div> <div>玄米</div> <div>→</div> <div>調理</div> </div>
 メニュー で炊きかた を選択する	<div> <div> <div>ふ</div><div>極</div><div>極</div><div>極</div><div>快</div><div>炊</div><div>お</div> <div>っ</div><div>上</div><div>上</div><div>上</div><div>速</div><div>込</div><div>か</div> <div>う</div><div>1</div><div>2</div><div>3</div><div>み</div><div>ゆ</div> </div> <div> <div>極</div><div>極</div><div>極</div><div>炊</div> <div>上</div><div>上</div><div>上</div><div>込</div> <div>1</div><div>2</div><div>3</div><div>み</div> </div> <div> <div>ふ</div><div>炊</div><div>お</div> <div>っ</div><div>込</div><div>か</div> <div>う</div><div>み</div><div>ゆ</div> </div> <div> <div>煮</div><div>雑</div><div>蒸</div><div>温</div><div>発</div><div>ケ</div> <div>込</div><div>炊</div><div>し</div><div>泉</div><div>酵</div><div>ー</div> <div>み</div><div></div><div></div><div>卵</div><div></div><div>キ</div> </div> </div>
 分 で加熱時間を 設定する	<div>加熱時間の設定はありません。</div> <div>10分から5分単位 で90分まで設定で きます。</div>
 ●炊飯 を押す	<div>メロディー(ブザー)が鳴って炊飯が始まります。</div> <div>メロディー(ブザー) が鳴って加熱が始ま ります。</div>



## 警告



- 取扱説明書・クッキングブックに記載の炊飯および調理メニュー以外の用途には使わない  
次のような料理には使わない
  - ねりもの(はんぺんなど)や豆類などの加熱中にふくらむ料理
  - 急激にあわの出る「重そう」などを使う料理
  - 多量の油を入れる料理
  - 「カレー」や「シチュー」のルーなど、のり状になる料理
  - ジャムなど泡立つ料理
- 青菜など薄皮状のものが浮きやすい具材を入れた料理や、クッキングシートなどの落とし蓋をした料理はしない
  - 七草がゆなど青菜を入れるときは最初から入れず、ゆでた青菜を炊き上がった後で入れてください。

鉄釜だからおいしい焼きの風味たっぷりのメニューです

# ダッチオーブン風鉄釜メニュー



使用するお米の種類と炊きかた

白米

炊込み

1人分  
約530  
kcal

でき上がり目安  
約55分

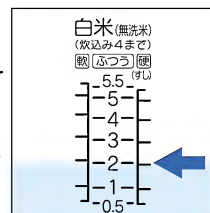
## パエリア

### ●材料(4人分)

お米(うるち米)	カップ2
① サフラン	ひとつまみ
② 水	カップ1½
ムール貝	4個
あさり(殻つき)	200g
えび(有頭のもの)	小4尾
いか	小1ぱい
③ 玉ねぎ(みじん切り)	¼個
④ にんにく(みじん切り)	1片
⑤ パプリカ(赤・黄各1cmの角切り)	各¼個
⑥ トマト(湯むきし、種を取って1cmのざく切り)	小1個
白ワイン	カップ1½
スープ(固形スープ1個をとく)	カップ1
塩・こしょう	各少々
レモン	½個
オリーブ油	大さじ4
ブラックオリーブ	4個

### ●作りかた

- ① お米は研いでからざるにあげ、水気をきっておきます。
- ② ①のサフランは水に約10分浸して色と香りを出します。
- ③ ムール貝とあさは塩水につけて砂出しをし、殻と殻をこすり合わせてよく洗います。
- ④ えびは背わたを取ります。いかは内臓を抜いてから皮をむき、1cmの輪切りに、足は食べやすい長さに切ります。
- ⑤ フライパンでオリーブ油(大さじ2)を熱し、③を炒め、④、⑤を加えてサッと炒め、軽く塩・こしょうをして白ワインをふります。貝の口が開いたら火を止め、貝と汁に分けておきます。
- ⑥ フライパンで残りのオリーブ油(大さじ2)を熱し、①のお米を透き通るまで炒めます。
- ⑦ 内がまに⑥を入れ、②とスープ、⑤の汁を加えます。
- ⑧ さらに水を「白米」の水位目盛2まで加えてかき混ぜ、上に⑤を広げながらのせします。
- ⑨ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
- ⑩ お米(調理)ボタンで「白米」を、メニューボタンで「炊込み」を選び、炊飯ボタンを押します。炊き上がったなら具を取り出してかき混ぜ、器に盛り、具をのせお好みでレモンとブラックオリーブを飾ります。





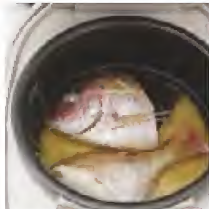
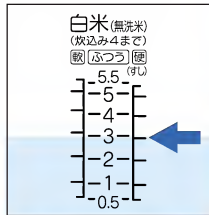
## 鯛めし

### ●材料(4人分)

お米(うるち米)……………カップ3  
 鯛……………1尾(約350g)  
 A しょうゆ……………大さじ1  
 塩……………大さじ1/4  
 酒……………大さじ1  
 みりん……………大さじ1 1/2  
 昆布(5cm角のもの)……………1枚  
 しょうが(細切り)……………1かけ

### ●作りかた

- ①鯛は軽く塩をしてからグリルで焼き、八分通り火が通ったら取り出し、半分に切っておきます。
- ②お米は研いでからざるにあげ、水気をきっておきます。
- ③内がまに②とAを入れ、水を「白米」の水位目盛3まで加えかき混ぜ、しょうがの半量をちらし、昆布と①のをのせます。
- ④炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
- ⑤お米(調理)ボタンで「白米」を、メニューボタンで「炊込み」を選び、炊飯ボタンを押します。
- ⑥炊き上がったら昆布を取り出し、鯛の身をほぐしながら骨を取り除き、混ぜ込みながら残りのしょうがを散らします。  
 お好みで木の芽などを飾ります。



使用するお米の種類と炊きかた

白米

炊込み

1人分  
約600  
kcal

でき上がり目安  
約55分

## やきそば



使用するお米の種類と炊きかた

調理

ケーキ

1人分  
約240  
kcal

でき上がり目安  
約10分

### ●材料(2人分)

やきそば用めん(ソース付き)……………1袋  
 野菜ミックス(約250gのもの)……………1袋  
 豚薄切り肉(ひと口大に切る)……………50g  
 塩・こしょう……………各少々

### ●作りかた

- ①やきそば用めん、野菜ミックス、豚薄切り肉を内がまに入れ、よく混ぜ合わせて、めん付属のソースと塩・こしょうをまぶします。
- ②炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
- ③お米(調理)ボタンで「調理」を、メニューボタンで「ケーキ」を選び、加熱時間を10分に設定して炊飯ボタンを押します。
- ④でき上がったらよく混ぜ合わせ、器に盛ります。

### ポイント

★油を使わないのでヘルシーです。



## 釜焼きビビンバ

### ●材料

	<1.0Lタイプ> (2人分)	<1.8Lタイプ> (3人分)
保温中のごはん、または冷ごはん …	400g	600g
A {	スープ ……………	大さじ1
	しょうゆ ……………	小さじ1
	みりん ……………	大さじ1/2
市販のビビンバの具 ……………	150~180g	300~400g

### ●作りかた

- ①保温中のごはんを使う場合は、切ボタンを押して保温をやめます。
- ②ごはんの上に市販のビビンバの具をのせ、混ぜ合わせたAをふりかけます。
- ③炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
- ④お米(調理)ボタンで「調理」を、メニューボタンで「ケーキ」を選び、加熱時間を10分に設定して炊飯ボタンを押します。
- ⑤炊き上がったたらほぐしながら具を混ぜ込み、器に盛ります。

### ポイント

- ★お好みでキムチをそえても良いでしょう。
- ★ビビンバの汁が多いときは、スープを少なめにしてください。

使用するお米の種類と炊きかた

調理

ケーキ

1人分  
約400  
kcal

でき上がり目安  
約10分



## ミートローフ

使用するお米の種類と炊きかた

調理

ケーキ

1人分  
約320  
kcal

でき上がり目安  
約15分

### ●材料

	<1.0Lタイプ> (4人分)	<1.8Lタイプ> (6人分)
合びき肉 ……………	400g	600g
玉ねぎ(みじん切り) ……………	1/2個	3/4個
バター ……………	18g	24g
A {	冷凍ミックスベジタブル(解凍する) …	50g
	パン粉 ……………	カップ3/4
	牛乳 ……………	大さじ4
	卵 ……………	2/3個
	塩 ……………	小さじ1/3
	こしょう ……………	少々
	ナツメグ ……………	少々

### ●作りかた

- ①フライパンでバターを熱し、玉ねぎを炒めます。
- ②ボウルに合びき肉、A、①を入れてよく練り混ぜます。
- ③内がまに②を入れ、表面を平らにします。
- ④炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
- ⑤お米(調理)ボタンで「調理」を、メニューボタンで「ケーキ」を選び、加熱時間を1.0Lタイプは15~20分(1.8Lタイプは20~25分)に設定して炊飯ボタンを押します。
- ⑥でき上がったら、ふたを開けて2~3分おき、形が落ち着いてから取り出し、器に盛りつけます。
- ⑦お好みでマッシュポテトやゆでた野菜を飾ります。



使用するお米の種類と炊きかた

調理

蒸し・ケーキ

1人分  
約160  
kcal

でき上がり目安  
約60分

## ジャーマンポテト

### ●材料

	<1.0Lタイプ> (4人分)	<1.8Lタイプ> (6人分)
じゃがいも	中3個	中4個
玉ねぎ(薄切り)	小1½個	小¾個
ベーコン(細かく切ったもの)	50g	60g
バター	10~20g	20g
サラダ油	大さじ1½	大さじ2
塩・こしょう	各少々	各少々

### ●作りかた

- ① 水を内がまの「白米」の水位目盛2まで加え、付属の蒸し板を置き、じゃがいもを丸のまま並べ入れます。
- ② 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
- ③ お米(調理)ボタンで「調理」を、メニューボタンで「蒸し」を選び、加熱時間を45分に設定して炊飯ボタンを押します。
- ④ ゆで上がったじゃがいもの皮をむき、1cmのいちよう切りにします。
- ⑤ フライパンでサラダ油を熱し、玉ねぎとベーコンを軽く炒め、塩・こしょうをします。
- ⑥ 火を止めてから④を加えてざっと混ぜます。
- ⑦ ⑥を内がまに入れ、表面を平らにならしてから細かくちぎったバターを散らします。
- ⑧ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
- ⑨ お米(調理)ボタンで「調理」を、メニューボタンで「ケーキ」を選び、加熱時間を15分に設定して炊飯ボタンを押します。
- ⑩ でき上がったら、器に盛ります。





# 白米メニュー



使用するお米の種類と炊きかた

白米

炊込み

1人分  
約410  
kcal

でき上がり目安  
約55分

## 野菜ピラフ

### ●材料(4人分)

お米(うるち米)	カップ2
小玉ねぎ(半分に切る)	4個
じゃがいも(1cm角切り)	中1個
にんじん(7mm角切り)	中1/2本
① グリーンアスパラガス(1cmの長さに切る)	3本
カリフラワー(小房に分ける)	100g
ホールコーン(缶詰・水気をきる)	カップ1/2
グリンピース缶(缶詰・水気をきる)	カップ2/3
サラダ油	大さじ2
チキンスープ	200mL
塩・こしょう	各少々

### ●作りかた

- ①お米は研いでからざるにあげ、水気をきっておきます。
- ②フライパンでサラダ油(大さじ1)を熱し、①をさっと炒め、軽く塩・こしょうをし、器にあけておきます。
- ③フライパンでサラダ油(大さじ1)を熱し、お米がすき通るまで炒め、内がまに入れます。
- ④③にチキンスープを加え、水を「白米」「硬」の水位目盛2まで加え、塩・こしょうをしてからよく混ぜます。
- ⑤②を上のにのせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
- ⑥お米(調理)ボタンで「白米」を、メニューボタンで「炊込み」を選び、炊飯ボタンを押します。
- ⑦炊き上がったら、ほぐして器に盛ります。

白米(無洗米)  
(炊込み4まで)  
硬(5つ)硬  
5.5(ずし)  
5  
4  
3  
2  
1

### ●炊き込みのポイント

- ★水と調味料を合わせて水加減し、よくかき混ぜてください。沈澱するとうまく炊けないことがあります。(汁気の多い具を使うときは、汁気を絞り、その汁と調味料を合わせてください。)
- ★具は米の上に広げてのせ、混ぜないでください。(市販の炊き込みの具で、かき混ぜる指示があっても混ぜないでください。)

- ★予約炊飯・保温はしないでください。においや変質の原因になります。
- 具の量はお米の重量の30～50%が適当です。(お米1カップ分につき具の量は45～75g)
- ★水を吸いやすい具は、あらかじめ火を通しておきます。



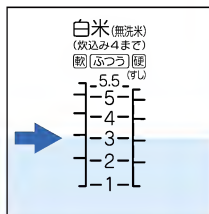
## さつまいもと黒ごまのごはん

### ●材料(4人分)

お米(うるち米)	カップ3
さつまいも(さいの目切り)	200g
黒すりごま	大さじ4
しょうゆ	大さじ2
だし汁	200mL
塩	小さじ $\frac{1}{2}$ 弱

### ●作りかた

- ① お米は研いでからざるにあげて水気をきり、内がまに入れ④を加えて30分ほどつけておきます。
- ② さつまいもは皮を厚くむいて、さいの目に切り、しばらく水にさらしてから、水気をきります。
- ③ ①に水を内がまの「白米」の水位目盛3まで加えかき混ぜ、さつまいもをのせます。
- ④ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
- ⑤ お米(調理)ボタンで「白米」を、メニューボタンで「炊込み」を選び、炊飯ボタンを押します。
- ⑥ 炊き上がったら、ほぐして器に盛ります。



使用するお米の種類と炊きかた

白米

炊込み

1人分  
約500  
kcal

でき上がり目安  
約55分

## 麦とろごはん



使用するお米の種類と炊きかた

白米

炊込み

1人分  
約440  
kcal

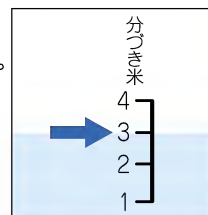
でき上がり目安  
約55分

### ●材料(4人分)

お米(うるち米)	カップ2
押し麦	カップ1
山芋	250g
だし汁	カップ $\frac{1}{2}$
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1
青のり粉	少々

### ●作りかた

- ① お米と押し麦は合わせて軽く研いでから、水を「分つき米」の水位目盛3まで加えます。
- ② 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
- ③ お米(調理)ボタンで「白米」を、メニューボタンで「炊込み」を選び、炊飯ボタンを押します。
- ④ ③を合わせます。
- ⑤ 山芋は酢水につけながら皮をむき、おろしがねでおろし、すり鉢でよくすり、④を少しずつ加えてのばします。  
(④の量はお好みで加減してください。)
- ⑥ 器に麦ごはんを盛り、⑤のとろろ汁をかけ、青のり粉を散らします。  
※押し麦の量は、お好みに応じてカップ $\frac{1}{2}$ ~1の間で調節してください。







## 五目ちらし

### ●材料(4人分)

干しいたけ	8枚
にんじん	30g
干びょう	30g
だし汁	カップ2
砂糖	大さじ6
①しょうゆ	大さじ4
みりん	大さじ3
塩	少々
れんこん	80g
だし汁	大さじ2
酢	大さじ2
②砂糖	大さじ1
塩	少々
えび	10尾
きんし玉子	1個分
木の芽	10枚
ごま	大さじ2
桜でんぶ	少々
紅しょうが	少々

※他に「すしめし」が必要です。→ P.11

### ●作りかた

- ①すしごはんは「すしめし」で作ります。→ P.11  
酢は〔合わせ酢B〕にします。
- ②干しいたけは水でもどして石づきを取り、にんじんはせん切りにします。干びょうは塩もみして洗い、やわらかくゆでてから1cmの長さに切ります。
- ③②を①で汁がなくなるまで煮つめます。
- ④れんこんは薄切りにしてから酢水につけてアクを抜き、軽く湯がいて②につけておきます。
- ⑤えびは殻をむいて背わたを取り、ゆでておきます。
- ⑥①に③とごまを混ぜ合わせて器に盛り④、⑤、桜でんぶ、きんし玉子、紅しょうが、木の芽を散らします。



## すしめし

### ●材料 (4人分)

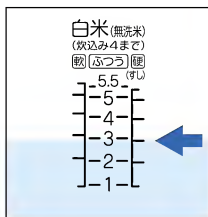
お米(うるち米) ..... カップ3  
 昆布 ..... 15cm

〔合わせ酢A〕                      〔合わせ酢B〕  
 酢 ..... 大さじ5                      酢 ..... 大さじ5  
 砂糖 ..... 大さじ1                      砂糖 ..... 大さじ2  
 塩 ..... 小さじ1弱                      塩 ..... 小さじ1弱

※合わせ酢はお好みに応じてAまたはBをお選びください。

### ●作りかた

- ① 昆布は、ふきんで拭いて汚れを取り、切り込みを4~5か所入れておきます。
- ② お米は研いでから、「白米」「硬(すし)」の水位目盛3に水加減し、昆布をのせます。
- ③ 水タンクに水を入れ、ふた加熱板に取り付けます。(RZ-GVタイプのみ)
- ④ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
- ⑤ お米(調理)ボタンで「**白米**」を、メニューボタンで「**炊込み**」を選び、炊飯ボタンを押します。
- ⑥ 炊き上がったら、昆布を取り出し、飯台にごはんを移します。お好みに合わせ〔合わせ酢A〕または〔合わせ酢B〕を全体にかけて切るように混ぜます。混ぜて1分ほどしたら、うちわであおいで、人肌程度に冷まし、ぬれぶきんをかけておきます。



## 赤飯



使用するお米の種類と炊きかた

**白米**

**炊込み**

1人分  
約**440**  
kcal

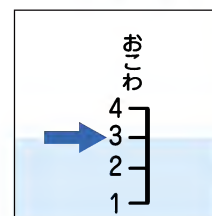


### ●材料 (4人分)

お米(うるち米) ..... カップ $1\frac{1}{2}$   
 もち米 ..... カップ $2\frac{1}{2}$   
 ささげ ..... 50g  
 塩 ..... 小さじ $\frac{1}{2}$

### ●作りかた

- ① お米ともち米は合わせて研いでから、ざるにあげ、水気をきっておきます。
- ② ささげは一度ゆでこぼし、新しい水で硬めにゆで、ささげとゆで汁を分けて冷めます。
- ③ 内がまに①を入れ、ゆで汁と水を内がまの「おこわ」の水位目盛3まで加え、塩を入れてかき混ぜます。
- ④ ②のささげをのせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
- ⑤ お米(調理)ボタンで「**白米**」を、メニューボタンで「**炊込み**」を選び、炊飯ボタンを押します。
- ⑥ 炊き上がったら、ほぐして器に盛ります。



**警告**

ささげはゆでたものを加えてください。ゆでないで炊くと、ささげの量が増え、調圧弁が目づまりするなど、やけどの恐れがあります。



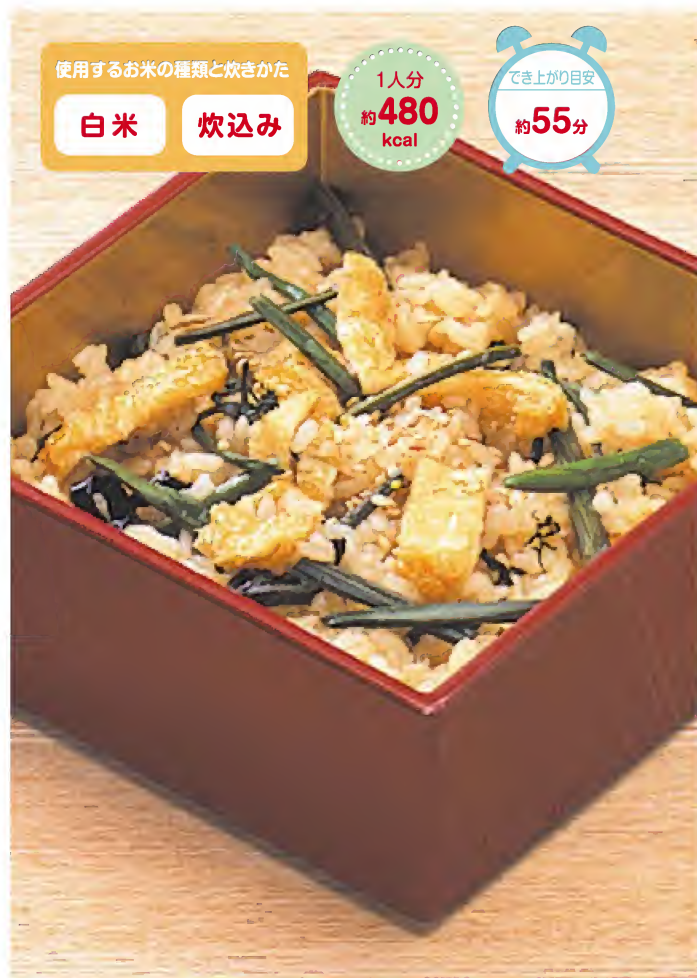
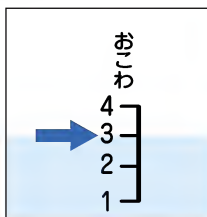
## 山菜おこわ

### ●材料(4人分)

お米(うるち米).....	カップ1	
もち米.....	カップ2	
山菜ミックス(水煮).....	200g	
油揚げ.....	1枚	
A {	酒.....	大さじ2
	しょうゆ.....	大さじ1
	塩.....	小さじ1½
	砂糖.....	大さじ1
白ごま.....	少々	

### ●作りかた

- ① お米ともち米は合わせて研いであら、ざるにあげて水気をきっておきます。
- ② 油揚げは熱湯で油抜きし、たんざくに切ります。  
山菜は水気をきっておきます。
- ③ 内がまに①とAを入れて軽くかき混ぜ、水を「おこわ」の水位目盛3まで加えます。
- ④ ②をのせて、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
- ⑤ お米(調理)ボタンで「白米」を、メニューボタンで「炊込み」を選び、炊飯ボタンを押します。
- ⑥ 炊き上がったあ、ほぐして器に盛り、白ごまをふりかけます。



使用するお米の種類と炊きかた

白米

炊込み

1人分  
約480  
kcal

でき上がり目安  
約55分

## 鶏がゆ



使用するお米の種類と炊きかた

白米

おかゆ

1人分  
約160  
kcal

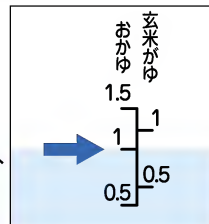
でき上がり目安  
約75分

### ●材料(4人分)

お米(うるち米)	.....	カップ1
鶏むね肉(皮なし)	.....	50g
固形スープの素	.....	1個
A {	長ねぎの葉	少々
	しょうがの皮	少々
B {	酒	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1
塩	.....	小さじ1½
長ねぎ(白髪ねぎ)	.....	少々
白ごま	.....	少々

### ●作りかた

- ① お手持ちのなべに鶏肉を入れ、水3カップとAを加えて火にかけ、鶏肉に火が通ったらゆで汁をこして別容器にとります。鶏肉は手で細かくさき、Bをふりかけて下味をつけます。
- ② お米を研いであら、①のゆで汁を「おかゆ」の水位目盛1まで加え、塩とスープの素を入れて軽く混ぜます。
- ③ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
- ④ お米(調理)ボタンで「白米」を、メニューボタンで「おかゆ」を選び、炊飯ボタンを押します。
- ⑤ 炊き上がったあ、①の鶏肉を入れて混ぜ、器に盛り、白髪ねぎ、白ごまをのせます。







使用するお米の種類と炊きかた

白米

おかゆ

1人分  
約130  
kcal

でき上がり目安  
約75分

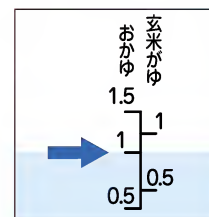
## 青菜がゆ

### ●材料(4人分)

お米(うるち米) ..... カップ1  
大根の葉またはお好みの青菜 ..... 20g  
塩 ..... 少々

### ●作りかた

- ① お米を研いでから、水を「おかゆ」の水  
位目盛1まで加えます。
- ② 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉  
めます。
- ③ お米(調理)ボタンで「白米」を、メニ  
ューボタンで「おかゆ」を選び、炊飯ボタ  
ンを押します。
- ④ 大根の葉または青菜はさっとゆで水気  
をきって、みじん切りにしておきます。
- ⑤ 炊き上がったら、④を入れ、お好みで塩を加えて軽く混ぜます。



**警告**

青菜などは炊き上がった後で  
入れてください。炊く前に入  
れると、調圧弁が目づまりす  
るなど、やけどの恐れがあり  
ます。

### ※おかゆのポイント

- ★保温はせずに、お早めにお召し上がりください。
- ★時間がたつとノリ状になります。

# 五穀米・玄米メニュー



## 五穀ごはんのポイント

- ★五穀米（雑穀米）は白米に混ぜて炊飯します。  
混ぜる量は2～3割程度にしてください。
- ★粒の小さな雑穀は、茶こしなどを使って洗うと便利です。

使用するお米の種類と炊きかた

五穀米

極上1

1人分  
約260  
kcal

でき上がり目安  
約85分

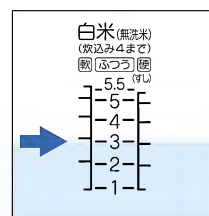
## 五穀ごはん

### ●材料（6人分）

お米（うるち米）……………カップ2 $\frac{1}{3}$   
五穀米（雑穀米）……………カップ $\frac{2}{3}$

### ●作りかた

- ①お米と五穀米（雑穀米）は別々に研いでから合わせ、水を「白米」の水位目盛3まで加えます。
- ②水タンクに水を入れ、ふた加熱板に取り付けます。（RZ-GVタイプのみ）
- ③炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
- ④お米（調理）ボタンで「五穀米」を、メニューボタンで「極上1」を選び、炊飯ボタンを押します。
- ⑤炊き上がったら、ほぐして器に盛ります。



### 銘柄別の「炊きかた」の選びかた

白米（うるち米）とブレンドして炊くことが多い雑穀は、お好みの炊き上がりにするのが難しいもの。スチームと圧力を加減しておいしく炊きわけ3つのコースの中から、ブレンドに合わせた炊きかたを選べます。※たとえば、軟らかめに炊ける配合が多いときは「極上2」をお選びください。

銘柄  
選択

極上 2

軟らかめに炊ける雑穀の多いとき

極上 1

標準的な炊きかた

極上 3

硬めに炊ける雑穀の多いとき

アマランサス

あわ

押し麦

ハト麦

黒米

軟らかめ

硬め





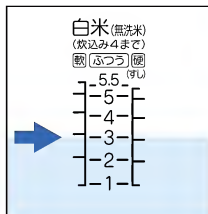
## きのこごはん

### ●材料(6人分)

- お米(うるち米).....カップ2 $\frac{1}{3}$   
 五穀米(雑穀米).....カップ2 $\frac{2}{3}$   
 A { 生しいたけ(薄切り).....6枚  
     マッシュルーム(半分に切る).....6個  
     しめじ、まいたけ(各小房に分ける).....各100g  
 サラダ油.....大さじ2  
 塩・こしょう.....各少々  
 B { スープ(固形スープ1個をとく).....200mL  
     塩.....小さじ $\frac{1}{2}$   
     こしょう.....少々

### ●作りかた

- ① お米と五穀米(雑穀米)は別々に研いでから合わせます。
- ② フライパンでサラダ油を熱し、Aを軽く炒め、塩・こしょうをして冷ましておきます。
- ③ 内がまにBを加えてから水を「白米」の水位目盛3まで加え、上に②のをせます。
- ④ 炊飯器に内がまをセットして、ふたを閉めます。
- ⑤ お米(調理)ボタンで「五穀米」を、メニューボタンで「炊込み」を選び、炊飯ボタンを押します。
- ⑥ 炊き上がったら、ほぐして器に盛り、お好みで香葉を飾ります。



使用するお米の種類と炊きかた

五穀米

炊込み

1人分  
約300  
kcal



## かやくごはん



使用するお米の種類と炊きかた

五穀米

炊込み

1人分  
約350  
kcal

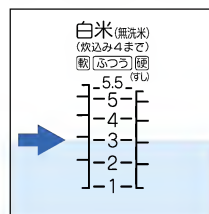


### ●材料(6人分)

- お米(うるち米).....カップ2 $\frac{1}{3}$   
 五穀米(雑穀米).....カップ2 $\frac{2}{3}$   
 A { だし汁.....200mL  
     酒.....大さじ3  
     しょうゆ.....大さじ2 $\frac{1}{2}$   
     塩.....小さじ $\frac{3}{4}$   
 B { 鶏もも肉(1cm角切り).....150g  
     酒.....大さじ $\frac{1}{2}$   
 ごぼう(ささがきにして水にさらす).....80g  
 にんじん(せん切り).....50g  
 干しいたけ(水でもどして薄切り).....2枚  
 油揚げ.....1枚  
 こんにゃく..... $\frac{1}{2}$ 枚

### ●作りかた

- ① お米と五穀米(雑穀米)は別々に研いでから合わせ、ざるにあげ、5~10分おきます。  
 Bの鶏肉は酒をふりかけておきます。油揚げは熱湯をかけて油抜きしてからタテ半分に切り、細切りにします。
- ② こんにゃくは厚みを2等分してからタテ半分に切り、薄切りにしてさっとゆでて、水気をきっておきます。
- ③ 内がまに①とAを入れ、水を「白米」の水位目盛3まで加え、上に混ぜ合わせた具をのせます。
- ④ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
- ⑤ お米(調理)ボタンで「五穀米」を、メニューボタンで「炊込み」を選び、炊飯ボタンを押します。
- ⑥ 炊き上がったら、ほぐして器に盛り、お好みで木の芽を飾ります。





# 黒米の中華風炊き込みごはん

使用するお米の種類と炊きかた

五穀米

炊込み

1人分

約440  
kcal

でき上がり目安

約105分



## ●材料(4人分)

お米(うるち米).....カップ1 $\frac{3}{4}$   
 黒米.....カップ $\frac{1}{4}$   
 鶏がらスープの素(顆粒状のもの).....小さじ1  
 しょうゆ・酒.....各大さじ1  
 塩.....小さじ $\frac{1}{2}$   
 干しえび(水でもどす).....20g  
 カシューナッツ(薄めの色に揚げて粗く刻む).....80g  
 にんじん(小さめの角切り).....50g  
 ゆでたけのこ(小さめの角切り).....50g  
 しょうが(みじん切り).....1片  
 サラダ油.....適量  
 香葉.....適量

## ●作りかた

- ① お米と黒米は別々に研いでから合わせておきます。
- ② フライパンでサラダ油を熱し、③を軽く炒め、塩・こしょうをして冷ましておきます。
- ③ 内がまに④とえびのもどし汁を加えてから水を「白米」の水位目盛2まで加え、混ぜ合わせた具をのせます。
- ④ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
- ⑤ お米(調理)ボタンで「五穀米」を、メニューボタンで「炊込み」を選び、炊飯ボタンを押します。
- ⑥ 炊き上がったたらほぐして器に盛り、香葉を飾ります。

白米(無洗米)  
(炊込み4まで)  
⑤ ⑥ ⑦ ⑧  
5.5  
5  
4  
3  
2  
1

# えびピラフ

## ●材料(4人分)

お米(うるち米).....カップ2 $\frac{1}{3}$   
 五穀米(雑穀米).....カップ $\frac{2}{3}$   
 大きめのむきえび.....300g  
 玉ねぎ(みじん切り).....小 $\frac{1}{2}$ 個(100g)  
 マッシュルーム(ホール).....小1缶(約50g)  
 バター.....20g  
 塩・こしょう.....各少々  
 ④ スープ(固形スープ1個をとく).....200mL  
 塩.....小さじ $\frac{2}{3}$

## ●作りかた

- ① お米と五穀米(雑穀米)は別々に研いでから合わせ、ざるにあげ、水気をきっておきます。
- ② フライパンでバターを熱し、玉ねぎを炒めます。さらに、えびとマッシュルームを加えてサッと炒め、軽く塩・こしょうをして冷ましておきます。
- ③ 内がまに①と④を入れ、水を「白米」の水位目盛3まで加え、上に②をのせます。
- ④ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
- ⑤ お米(調理)ボタンで「五穀米」を、メニューボタンで「炊込み」を選び、炊飯ボタンを押します。
- ⑥ 炊き上がったたら、ほぐして器に盛り、お好みでパセリをふりかけます。

白米(無洗米)  
(炊込み4まで)  
⑤ ⑥ ⑦ ⑧  
5.5  
5  
4  
3  
2  
1

使用するお米の種類と炊きかた

五穀米

炊込み

1人分

約490  
kcal

でき上がり目安

約95分





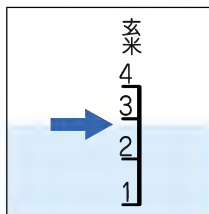
## ひじき入り玄米ごはん

### ●材料(4人分)

玄米	カップ3
油揚げ	2枚
もどしたひじき	80g
にんじん(せん切り)	60g
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ1½
塩	小さじ1

### ●作りかた

- 油揚げは熱湯で油抜きしてから、たんざくに切ります。
- 玄米は軽く洗い、ごみなどを取り除いてから③を入れて軽くかき混ぜます。水を「玄米」の水位目盛3弱まで加え、上に④をのせます。
- 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
- お米(調理)ボタンで「玄米」を、メニューボタンで「炊込み」を選び、炊飯ボタンを押します。
- 炊き上がったら、ほくして器に盛ります。



使用するお米の種類と炊きかた

玄米

炊込み

1人分  
約460  
kcal

でき上がり目安  
約95分



## 玄米あずきがゆ

使用するお米の種類と炊きかた

玄米

おかゆ

1人分  
約130  
kcal

でき上がり目安  
約95分

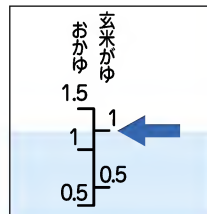


### ●材料(4人分)

玄米	カップ1
あずき	30g

### ●作りかた

- あずきは一度ゆでこぼし、新しい水で硬めにゆで、あずきとゆで汁とに分けて冷まします。
- 玄米は軽く洗い、ごみなどを取り除いてから①のゆで汁と水を「玄米がゆ」の水位目盛1まで加え、上にゆであずきをのせます。
- 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
- お米(調理)ボタンで「玄米」を、メニューボタンで「おかゆ」を選び、炊飯ボタンを押します。
- 炊き上がったら、お好みで塩を加えて軽く混ぜます。



**警告**

あずきはゆでたものを加えてください。ゆでないで炊くと、あずきの量が増え、調圧弁が目づまりするなど、やけどの恐れがあります。





# いろいろな調理メニュー

## ロールキャベツ



使用するお米の種類と炊きかた

調理

煮込み

1人分

約260  
kcal

でき上がり目安

約40分

### ●材料(4人分)

キャベツ	8枚
合びき肉	200g
玉ねぎ(みじん切り)	1/4個(約50g)
牛乳	大さじ3
① パン粉	30g
卵	1/4個
ナツメグ、塩、こしょう	各少々
スープ(固形スープ1・1/2個をとく)	300mL
② トマトケチャップ	カップ1/4
③ しょうゆ	大さじ1
塩、こしょう	各少々
玉ねぎ(薄切り)	50g

### ●作りかた

- ① キャベツは熱湯で1~2分ゆでてしんなりしたら、ざるにとり、水気をきります。芯は そぎとり、みじん切りにします。
- ② ボウルに①とみじん切りにしたキャベツの芯を入れてよく混ぜます。
- ③ ②を8等分して俵形にし、広げたキャベツにのせて包みます。
- ④ 内がまに玉ねぎを敷き、③を並べ⑤を加えます。
- ⑤ 炊飯器に内がまをセットして、小さめの瀬戸皿をかぶせ、ふたを開めます。
- ⑥ お米(調理)ボタンで「調理」を、メニューボタンで「煮込み」を選び、加熱時間を40分に設定して炊飯ボタンを押します。
- ⑦ でき上がったら、器に盛ります。

## 筑前煮

### ●材料(4人分)

鶏もも肉(ひと口大に切る)	200g
にんじん(乱切り)	100g
ごぼう(乱切り、酢水につける)	150g
れんこん(乱切り、酢水につける)	100g
干しいたけ(もどして石づきを取る)	4枚
こんにゃく(ひと口大にちぎる)	1枚
だし汁	カップ1
① 酒	大さじ3
砂糖	大さじ4
しょうゆ	カップ1/2
サラダ油	適量

### ●作りかた

- ① フライパンでサラダ油を熱し、鶏肉を炒めて取り出し、次に野菜とこんにゃくを炒めます。
- ② 内がまに①と合わせた①を加えてかき混ぜます。
- ③ 炊飯器に内がまをセットして、小さめの瀬戸皿をかぶせ、ふたを開めます。
- ④ お米(調理)ボタンで「調理」を、メニューボタンで「煮込み」を選び、加熱時間を45分に設定して炊飯ボタンを押します。
- ⑤ でき上がったら、器に盛り、お好みでゆでたいんげんを飾ります。



使用するお米の種類と炊きかた

調理

煮込み

1人分

約270  
kcal

でき上がり目安

約45分



## ポトフ

### ●材料 (4人分)

牛すね肉	300g
玉ねぎ(1/4に切る)	1個(約200g)
にんじん(ひと口大の乱切り)	1本(約100g)
じゃがいも(半分に切る)	大1個(約150g)
セロリ(葉・筋をとって5cmに切る)	小1本(約80g)
スープ(固形スープ2個をとく)	700~800mL
塩・こしょう	各少々
ローリエ	1枚

### ●作りかた

- ① 内がまに①とスープ、ローリエを入れます。
- ② 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
- ③ お米(調理)ボタンで「調理」を、メニューボタンで「煮込み」を選び、加熱時間を60~80分に設定して炊飯ボタンを押します。
- ④ でき上がったら、塩・こしょうで味をととのえ、器に盛ります。  
※煮込みが足りないときは、時間を調節して追加加熱してください。



使用するお米の種類と炊きかた

調理

煮込み

1人分  
約160  
kcal

でき上がり目安  
約80分

## 豚の角煮



使用するお米の種類と炊きかた

調理

煮込み

1人分  
約600  
kcal

でき上がり目安  
約100分

### ●材料 (4人分)

豚バラ肉(かたまりを8つに切る)	500g
しょうが(薄切り)	2かけ(30g)
大根(厚めの半月切り)	1/4本(200g)
水	カップ1 1/2~2
酒	カップ1 1/2
しょうゆ	カップ1 1/2
砂糖	50g
みりん	大さじ1
水	カップ4
酒	大さじ3

### ●作りかた

- ① 内がまに豚バラ肉としょうが(1かけ)と、②を加えます。
- ② 炊飯器に内がまをセットして、小さめの瀬戸皿をかぶせ、ふたを閉めます。
- ③ お米(調理)ボタンで「調理」を、メニューボタンで「煮込み」を選び、加熱時間を40分に設定して炊飯ボタンを押します。
- ④ ゆで汁としょうがを捨て、豚バラ肉の表面についたあくや汚れを水で洗い流します。
- ⑤ 内がまに④の豚バラ肉、残りのしょうが、大根、⑥を加えます。
- ⑥ 炊飯器に内がまをセットして、小さめの瀬戸皿をかぶせ、ふたを閉めます。
- ⑦ お米(調理)ボタンで「調理」を、メニューボタンで「煮込み」を選び、加熱時間を60分に設定して炊飯ボタンを押します。
- ⑧ でき上がったら、器に盛り、お好みでゆでたいんげんと練りがらしを添えます。



## いかめし



使用するお米の種類と炊きかた

調理

煮込み

1ばい  
約350  
kcal

でき上がり目安  
約40分

### ●材料(2はい分)

もち米	カップ1½
するめいか(正味250gのもの)	2はい
しょうゆ	小さじ1
グリーンピース	5g
水	カップ1~1½
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうが(薄切り)	3枚

### ●作りかた

- ①もち米は洗って1時間以上水につけておきます。  
いかは足を抜いて内臓を切り取り、きれいに洗います。
- ②足は細かく刻み、水気をきった①のもち米、グリーンピースと合わせ、しょうゆをまぶします。
- ③②をいかの胴に詰め、口を楊枝で止めたら、内がまに入れ、合わせたAを加えます。
- ④炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
- ⑤お米(調理)ボタンで「調理」を、メニューボタンで「煮込み」を選び、加熱時間を40分に設定して炊飯ボタンを押します。
- ⑥でき上がったら、いかを裏返して、煮汁をいか飯全体に含ませます。
- ⑦取り出して好みの厚さに切り、器に盛ります。

## 肉じゃが

### ●材料(4人分)

豚バラ薄切り肉(3cm幅に切る)	150g
じゃがいも(ひと口大に切る)	300g
玉ねぎ(くし形切り)	中2個(約250g)
にんじん(小さ目の乱切り)	小1本(約75g)
干しいたけ(4つに切る)	4枚
だし汁としいたけのつけ汁を合わせて	250mL
しょうゆ	大さじ4
酒、みりん	各大さじ1
砂糖	大さじ2
絹さや(ゆでたもの)	適量

### ●作りかた

- ①内がまに材料とAを入れ全体を軽く混ぜます。
- ②炊飯器に①をセットして、小さな瀬戸皿をかぶせ、ふたを閉めます。
- ③お米(調理)ボタンで「調理」を、メニューボタンで「煮込み」を選び、加熱時間を1.0Lタイプは30分(1.8Lタイプは40分)に設定して炊飯ボタンを押します。
- ④でき上がったら、全体を軽く混ぜ、絹さやを飾ります。



使用するお米の種類と炊きかた

調理

煮込み

1人分  
約250  
kcal

でき上がり目安  
1.0Lタイプ  
約30分

でき上がり目安  
1.8Lタイプ  
約40分



## トマトとツナのリゾット風雑炊

### ●材料 (4人分)

保温中のごはんまたは冷やごはん ..... 300g  
 トマトの水煮(缶詰・皮があれば取り除く) ..... 小1缶(200g)  
 ツナ(缶詰・ノンオイル) ..... 小1缶(165g)  
 A { 玉ねぎ(みじん切り) ..... 小 $\frac{1}{2}$ 個  
     マッシュルーム(スライス) ..... 6~8個  
     バター ..... 20g  
 スープ(固形スープ1個をとく) ..... 500mL程度  
 塩、こしょう ..... 各少々  
 パセリ(みじん切り) ..... 少々

### ●作りかた

- ① トマトの水煮は、汁を別の容器に取り、トマトを1cm角に切って汁と合わせておきます。ツナは汁気をきってほぐしておきます。
- ② 保温中の場合「切」ボタンを押して保温を切り、内がまの残りごはんに①で用意したトマトの水煮とスープを加え、塩・こしょうをして軽く混ぜ、上にAとツナをのせます。
- ③ お米(調理)ボタンで「調理」を、メニューボタンで「雑炊」を選び、炊飯ボタンを押します。
- ④ でき上がったら、器に盛り、パセリを散らします。



## たまご雑炊



### ●材料 (4人分)

保温中のごはんまたは冷やごはん ..... 300g  
 だし汁(水+粉末だし1袋) ..... 400~450mL  
 とき卵 ..... 1個

### ●作りかた

- ① 保温中の場合「切」ボタンを押して保温を切り、内がまの残りごはんにだし汁を加え、ごはんをほぐしておきます。
- ② お米(調理)ボタンで「調理」を、メニューボタンで「雑炊」を選び、炊飯ボタンを押します。
- ③ でき上がったら、とき卵をまんべんなくかけ、軽くかき混ぜてから、器に盛ります。

### ●だし汁のポイント

★だし汁は「市販の雑炊のもと+水」でもおいしくできます。だし汁の量はごはんの量にあわせて調節してください。すでに火の通った具(おかずの残り物など)や、にらなどの火の通りやすい野菜を入れてもおいしくできます。

### ●雑炊のポイント

- ★だし汁(スープ)を入れたら、よくごはんをほぐしてください。
- ★具はごはんとは混ぜずに、ごはんの上にのせてください。
- ★保温はせずに、お早めにお召し上がりください。
- ★時間がたつとノリ状になります。

## 蒸しとうもろこし

使用するお米の種類と炊きかた

調理

蒸し

1本分  
約280  
kcal

でき上がり目安  
約30分



### ●材料(1~2本)

生のとうもろこし ..... 1~2本

### ●作りかた

- ①とうもろこしは、内がまに入る大きさに切ります。
- ②水を「白米」の水位目盛2まで加え、付属の蒸し板を置いて、とうもろこしを並べます。
- ③炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
- ④お米(調理)ボタンで「調理」を、メニューボタンで「蒸し」を選び、加熱時間を25~30分に設定して炊飯ボタンを押します。

### ●蒸しかたのポイント

★一度に並べきれない場合は、二度にわけて蒸します。

## 中華まんじゅうのあたたため(冷凍／冷蔵)

### ●材料(1~3個分)

市販の中華冷蔵まんじゅう(1個・80~100gのもの) ..... 1~3個

### ●作りかた

- ①水を1.0Lタイプは「白米」の水位目盛1(1.8Lタイプは「白米」の水位目盛2)まで加え、付属の蒸し板を置いて冷蔵中華まんじゅうを並べます。(中華まんじゅうは重ならないように並べてください。または分量を1~2個にしてください。)
- ②炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
- ③お米(調理)ボタンで「調理」を、メニューボタンで「蒸し」を選び、加熱時間を15分に設定して炊飯ボタンを押します。

・冷凍中華まんじゅうをあたためるときは、加熱時間を20~25分にします。

使用するお米の種類と炊きかた

調理

蒸し

冷凍  
約25分

冷蔵  
約15分



### ●あたためのポイント

★蒸し板にクッキングシートを敷いておくと、取り出しがラクです。



# 手作りシュウマイ

## ●材料(15個分)

豚ひき肉 ..... 75g  
 ムキエビ ..... 75g  
 玉ねぎ(みじんぎり) ..... 中1個(約100g)  
 干し椎茸(もどしてみじんぎり) ..... 1枚分  
 しょうが(すりおろし) ..... 少々  
 しょうゆ ..... 大さじ1  
 ごま油 ..... 小さじ1/2  
 塩 ..... 少々  
 片栗粉 ..... 大さじ1強  
 シュウマイの皮 ..... 15枚  
 クッキングシート

## ●作りかた

- ① ボウルに全ての材料と調味料を入れ粘りが出るまでよく混ぜ合わせます。
- ② ①の具を大さじ1弱の分量(約15g)ずつ、シュウマイの皮に包み込みます。
- ③ 水を1.0Lタイプは「白米」の水位目盛1(1.8Lタイプは「白米」の水位目盛2)まで加え、付属の蒸し板を置きます。
- ④ ③の上に蒸し板よりひとまわり小さく切ったクッキングシートを敷き、その上にシュウマイを15個並べます。
- ⑤ 内がまを炊飯器にセットしてふたを閉めます。
- ⑥ お米(調理)ボタンで「調理」を、メニューボタンで「蒸し」を選び、加熱時間を20分に設定して炊飯ボタンを押します。
- ⑦ でき上がったら、器に盛ります。

使用するお米の種類と炊きかた

調理

蒸し

15個分  
約450  
kcal

でき上がり目安  
約20分



# シュウマイのあたため(冷凍／冷蔵)

使用するお米の種類と炊きかた

調理

蒸し

冷凍  
約20分

冷蔵  
約15分

## ●材料(15～20個分)

市販の冷凍シュウマイ ..... 15～20個(200～300g)

## ●作りかた

- ① 水を1.0Lタイプは内がまの「白米」の水位目盛1(1.8Lタイプは「白米」の水位目盛2)まで加え、付属の蒸し板を置いて、冷凍シュウマイを並べます。
- ② 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
- ③ お米(調理)ボタンで「調理」を、メニューボタンで「蒸し」を選び、加熱時間を20分に設定して炊飯ボタンを押します。

・冷蔵シュウマイや冷めたシュウマイをあたためるときは、加熱時間を約15分にします。



## ●あたためのポイント

★蒸し板にクッキングシートを敷いておくと、取り出しがラクです。



## 肉団子のもち米蒸し



### ●材料 (15個分)

<手作りシュウマイの材料 → P.23 (皮をのぞく)>  
もち米 ..... カップ $\frac{1}{2}$   
クッキングシート

### ●作りかた

- ① もち米はよく洗って1時間ほど水に浸けておき、ザルにあげて水気をよくふきとります。
- ② ボウルに全ての材料と調味料を入れ、粘りが出るまでよく混ぜ合わせます。
- ③ ②の具を大さじ1弱の分量(約15g)ずつだんご状に丸め、周りにもち米をまぶしつけ、はがれないように軽くにぎります。
- ④ 水を1.0Lタイプは「白米」の水位目盛1(1.8Lタイプは「白米」の水位目盛2)まで加え、付属の蒸し板を置きます。
- ⑤ ④の上に蒸し板よりひとまわり小さく切ったクッキングシートを敷き、その上に肉団子を15個並べます。
- ⑥ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
- ⑦ お米(調理)ボタンで「調理」を、メニューボタンで「蒸し」を選び、加熱時間を20分に設定して炊飯ボタンを押します。
- ⑧ でき上がったら、器に盛ります。

## チキンのイタリアン蒸し

### ●材料 (2個分)

鶏むね肉(1枚約150gのもの) ..... 2枚  
塩、こしょう ..... 各少々  
プチトマト(薄切り) ..... 4個  
A { ピーマン(みじん切り) ..... 1個  
玉ねぎ(みじん切り) .....  $\frac{1}{2}$ 個  
塩・こしょう、ナチュラルチーズ、ピザソース ..... 各適量

### ●作りかた

- ① 鶏肉は皮をとってそぎ切りにして、軽く塩、こしょうをします。25x35cmの大きさに切ったアルミホイルを2枚用意します。
- ② ①とAを等分に入れ、塩・こしょうをし、ピザソースをかけたら、チーズとトマトをのせ、アルミホイルの口を閉じます。
- ③ 1.0Lタイプは「白米」の水位目盛1(1.8Lタイプは「白米」の水位目盛2)まで水を加え、付属の蒸し板を置き、②を並べます。
- ④ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
- ⑤ お米(調理)ボタンで「調理」を、メニューボタンで「蒸し」を選び、加熱時間を30分に設定して炊飯ボタンを押します。





## 桜もち

### ●材料(8個分)

- A** { 道明寺粉 ..... 100g  
 砂糖 ..... 大さじ1 1/3  
 あん ..... 160g  
**B** { 熱湯 ..... 160mL  
 食紅 ..... 微量(溶かしておく)  
 桜の葉(塩漬にしたもの・水洗いする) ..... 8枚  
 クッキングシート ..... 30cm×30cmのもの1枚

### ●作りかた

- ① あんは8等分して丸めておきます。
- ② ボウルに**A**と**B**を入れ軽く混ぜ、ラップなどでおおいをし、そのまま5分間おきます。
- ③ 水を1.0Lタイプは「白米」の水位目盛1(1.8Lタイプは「白米」の水位目盛2)まで加え、付属の蒸し板を置きます。
- ④ ③の上にクッキングシートを敷き②を静かに流し入れます。
- ⑤ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
- ⑥ お米(調理)ボタンで「調理」を、メニューボタンで「蒸し」を選び、加熱時間を20分に設定して炊飯ボタンを押します。
- ⑦ でき上がったら、クッキングシートの四隅をつまみ取り出します。
- ⑧ クッキングシートにのせたまま皿に広げ、8等分します。
- ⑨ 手水をつけ⑧を広げあんを包み、桜の葉でおおいます。



使用するお米の種類と炊きかた

調理

蒸し

1個分  
約100  
kcal

でき上がり目安  
約20分

## うぐいすもち

使用するお米の種類と炊きかた

調理

蒸し

1個分  
約180  
kcal

でき上がり目安  
約20分



### ●材料(8個分)

- 白玉粉 ..... 100g  
 水 ..... 90mL  
 砂糖 ..... 100g  
 あん ..... 200g  
**A** { きな粉(うぐいす) ..... 50g  
 砂糖 ..... 30g  
 塩 ..... 少々  
 片栗粉 ..... 適量  
 クッキングシート ..... 30cm×30cmのもの1枚

### ●作りかた

- ① あんは8等分して丸めておきます。
- ② 白玉粉に水を少しずつ入れ、ダマにならないようによく混ぜます。
- ③ ②に砂糖を少しずつ加えながら、滑らかになるまでよく混ぜ合わせます。
- ④ 水を1.0Lタイプは「白米」の水位目盛1(1.8Lタイプは「白米」の水位目盛2)まで加え、付属の蒸し板を置きます。
- ⑤ ④の上にクッキングシートを敷き③を静かに流し入れます。
- ⑥ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
- ⑦ お米(調理)ボタンで「調理」を、メニューボタンで「蒸し」を選び、加熱時間を20分に設定して炊飯ボタンを押します。
- ⑧ でき上がったら、クッキングシートの四隅をつまみ、取り出します。
- ⑨ 合わせておいた**A**の中に⑧を片栗粉をつけながらはがし、8等分します。(生地が熱いのでお気をつけください。)
- ⑩ ⑨を薄く丸く広げあんを包み、両端をつまんで形を整えます。
- ⑪ 最後に残った**A**をふりかけます。



## チーズ蒸しパン



使用するお米の種類と炊きかた

調理

蒸し

1個分  
約200  
kcal

でき上がり目安  
約20分

### ●材料(直径約6.5cm、高さ3cmのスフレ型4個分)

① 小麦粉(薄力粉)	50g
ベーキングパウダー	大さじ1/2
クリームチーズ	80g
卵(ときほぐしておく)	1個
砂糖	40g
牛乳	大さじ1
サラダ油	大さじ1
ケーキ用のケース	4枚
スフレ型	4個

### ●作りかた

- ① スフレ型にケーキ用のケースを入れておきます。
- ② クリームチーズは柔らかくしておき、ハンドミキサーで砂糖を加えながらクリーム状にします。
- ③ ②に卵を加え、もったりするまで泡立て、さらに牛乳とサラダ油を加えて混ぜます。
- ④ ③にふるった①を加えサックリと混ぜ①の型に等分して入れます。
- ⑤ 水を1.0Lタイプは「白米」の水位目盛1(1.8Lタイプは「白米」の水位目盛2)まで加え、付属の蒸し板を置いて④を並べます。
- ⑥ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
- ⑦ お米(調理)ボタンで「調理」を、メニューボタンで「蒸し」を選び、加熱時間を約20分に設定して炊飯ボタンを押します。

### ●作る時のポイント

★ケーキ用のケースがないときはアルミケースをお使いください。

## プリン

### ●材料(直径約6.5cm、高さ3cmのスフレ型5個分)

#### <カラメルソース>

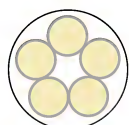
① 砂糖	30g
水	大さじ1
水	小さじ2

#### <卵液>

牛乳	カップ1
砂糖	40g
卵(ときほぐす)	2個
バニラエッセンス	少々
バター	少々

### ●作りかた

- ① ①を合わせ火にかけ、カラメル色になったら水を加えます。(このとき、ソースが飛び散りますので注意してください)
- ② 型にバターをぬり、①を入れます。
- ③ 人肌にあたためた牛乳に砂糖を入れ溶かします。卵と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、②の型に注ぎ入れます。
- ④ 1.0Lタイプは「白米」の水位目盛1(1.8Lタイプは「白米」の水位目盛2)まで加え、炊飯器に付属の蒸し板を置いて③を並べます。(並べかた参照)
- ⑤ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
- ⑥ お米(調理)ボタンで「調理」を、メニューボタンで「蒸し」を選び、加熱時間を1.0Lタイプは10分(1.8Lタイプは15分)に設定して炊飯ボタンを押します。
- ⑦ ふたを開けずに5分間蒸らしします。
- ⑧ できあがったら、お好みでクリーム等をトッピングします。



付属の蒸し板の  
上に並べる



注意

調理直後は内がまが熱くなっていますので、やけどにお気をつけください。



## 手作り寄せ豆腐

### ●材料(直径約7.5cm、高さ5cmの耐熱ガラス容器4個分)

豆乳(無調整・市販のものは大豆固形成分10%以上のもの) …… 400mL  
にがり …… 20~30mL

※出来上がりの豆腐の固さは、豆乳やにがりの種類や量などによって変わりますので、にがりの量はメーカーの指示に従います。

### ●作りかた

- ①ボウルに豆乳とにがりを入れよく混ぜます。液体がドロツとしてくるのが目安です。
- ②耐熱ガラス容器に①の豆乳液を4等分して注ぎ入れ、表面の気泡をスプーンなどで取り除きます。
- ③水を1.0Lタイプは「白米」の水位目盛1(1.8Lタイプは「白米」の水位目盛2)まで加え、付属の蒸し板を置いて、②を並べてます。
- ④炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
- ⑤お米(調理)ボタンで「調理」を、メニューボタンで「蒸し」を選び、加熱時間を約20分に設定して炊飯ボタンを押します。
- ⑥でき上がったら、お好みでねぎ、しょうがなどの薬味を添え、めんつゆなどをかけます。



使用するお米の種類と炊きかた

調理

蒸し

1個分  
約45  
kcal

でき上がり目安  
約20分

## ヘルシー大学いも



使用するお米の種類と炊きかた

調理

蒸し

1人分  
約240  
kcal

でき上がり目安  
1.0Lタイプ  
約15分

でき上がり目安  
1.8Lタイプ  
約20分

### ●材料(4~5人分)

	<1.0Lタイプ>	<1.8Lタイプ>
さつまいも	400g	500g
砂糖	50g	60g
④ 水	50mL	60mL
しょうゆ	小さじ1	小さじ2弱
黒ごま	適量	適量

### ●作りかた

- ①さつまいもはよく洗って皮のまま乱切りにし、水につけておきます。
- ②内がまに水きりしたさつまいもを入れ、上から④をかけ、木しゃもじで軽く全体をかき混ぜます。
- ③炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
- ④お米(調理)ボタンで「調理」を、メニューボタンで「蒸し」を選び、加熱時間を1.0Lタイプは15分(1.8Lタイプは20分)に設定して炊飯ボタンを押します。
- ⑤調理が終わったら、全体をざっくり混ぜ、たれをからめます。上から黒ごまをかけます。

### ポイント

★油を使わないのでヘルシーです。

## 温泉卵

使用するお米の種類と炊きかた

調理

温泉卵

1個分  
約80  
kcal

でき上がり目安  
1.0Lタイプ  
約35分

でき上がり目安  
1.8Lタイプ  
約40分

### ●材料(4個分)

卵(冷蔵庫から出したてのもの) ..... 4個  
めんつゆ(市販品) ..... 各適量

### ●作りかた

- ① 水を1.0Lタイプは「白米」の水位目盛2(1.8Lタイプは「白米」の水位目盛4)まで加え、卵を入れます。
- ② 炊飯器に内がまをセットし、ふたを閉めます。
- ③ お米(調理)ボタンで「調理」を、メニューボタンで「温泉卵」を選び、加熱時間を1.0Lタイプは30~35分(1.8Lは4個で35~40分)に設定して炊飯ボタンを押します。  
※1.8Lタイプは最大量10個までできますが加熱時間を50~55分にしてください。
- ④ 調理が終わったら、卵を取り出し、殻を割って器に盛り、お好みでめんつゆなどをかけます。

### ●加熱時間の目安

	卵の数量	加熱時間	
		やわらかめ	かため
1.0Lタイプ	1~10個	30分	35分
1.8Lタイプ	1~4個	35分	40分
	5~10個	50分	55分

## ヨーグルト

### ●材料(直径約7.5cm、高さ5cmの耐熱ガラス容器4~5個分)

<1.0Lタイプ> <1.8Lタイプ>

4個分 5個分

牛乳(脂肪分3.0%以上のもの) ..... 400mL 500mL

ヨーグルト(種菌)(市販のプレーンタイプ) .... 40~80g 50~100g

### ●作りかた

- ① 牛乳は鍋に入れて80℃くらいにあたため、人肌くらい(約40℃)まで冷まします。
- ② ①にヨーグルトを加え、かたまりが残らないようにかき混ぜます。
- ③ 耐熱ガラス容器に②を1.0Lタイプは4等分(1.8Lタイプは5等分)して注ぎ入れます。
- ④ 40℃のぬるま湯を1.0Lタイプは「白米」の水位目盛1(1.8Lタイプは「白米」の水位目盛2)まで加えます。
- ⑤ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
- ⑥ お米(調理)ボタンで「調理」を、メニューボタンで「発酵」を選び、加熱時間を90分に設定して炊飯ボタンを押します。
- ⑦ ⑥の調理が終わったら、⑥の要領で、加熱時間を60~90分にして炊飯ボタンを押します。
- ⑧ でき上がったら、お好みでジャムやフルーツを添えます。



使用するお米の種類と炊きかた

調理

発酵

1個分  
約80  
kcal

でき上がり目安  
約180分







使用するお米の種類と炊きかた

調理

発酵・ケーキ



## 基本の釜焼きパン

●材料	<1.0Lタイプ>	<1.8Lタイプ>
A	小麦粉(強力粉) …………… 250g	400g
	砂糖 …………… 大さじ3½	大さじ5½
	塩 …………… 小さじ2⅔	小さじ1弱
	ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) …………… 小さじ1½	小さじ2強
B	ぬるま湯 …………… 50~70mL	40~60mL
	卵(Mサイズ) …………… ½個	1個
	牛乳 …………… 80mL	140mL
	バター …………… 40g	70g

## 黒糖パン

●材料	<1.0Lタイプ>	<1.8Lタイプ>
A	小麦粉(強力粉) …………… 250g	400g
	黒糖(粉末のもの) …………… 40g	60g
	塩 …………… 小さじ2⅔	小さじ1弱
	ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) …………… 小さじ1½	小さじ2強
B	ぬるま湯 …………… 50~70mL	40~60mL
	卵(Mサイズ) …………… ½個	1個
	牛乳 …………… 80mL	140mL
	バター …………… 20g	35g

## グラハムパン

●材料	<1.0Lタイプ>	<1.8Lタイプ>
A	小麦粉(強力粉) …………… 200g	320g
	全粒粉 …………… 50g	80g
	砂糖 …………… 大さじ1½	大さじ2½
	塩 …………… 小さじ1½	小さじ1弱
B	ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) …………… 小さじ1½	小さじ2
	ぬるま湯 …………… 150~160mL	230~250mL
	バター …………… 20g	35g

釜焼きパン

1回分  
約1,400kcal  
1.0Lタイプ

1回分  
約2,300kcal  
1.8Lタイプ

黒糖パン

1回分  
約1,300kcal  
1.0Lタイプ

1回分  
約2,000kcal  
1.8Lタイプ

グラハムパン

1回分  
約1,100kcal  
1.0Lタイプ

1回分  
約1,800kcal  
1.8Lタイプ

### ●作りかた

- ① ボウルにAを入れ、ダマができないようにほぐします。  
② Bを加え軽く混ぜたら、バターを加え、手でよく混ぜてひとまとめにします。
- ② 生地がべつつかなくなりボウルからくると離れるくらいまでよくこねます。台にたたきつけて伸ばしたり、半分に折って押ししたりしながら、生地を丸めます。(約15分)
- ③ 生地を内がまに入れ、表面に霧を吹きかけます。
- ④ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
- ⑤ お米(調理)ボタンで「調理」を、メニューボタンで「発酵」を選び、加熱時間を40分に設定して炊飯ボタンを押します。(1次発酵)
- ⑥ 調理が終わったら、ふたを開けます。生地の大きさが2~2.5倍になるのが1次発酵完了の目安です。指先に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残れば発酵は充分です。
- ⑦ 生地を取り出し、手で軽く押して中のガスを抜き、スケッパーまたは包丁で4等分に切り分けます。
- ⑧ 生地を手のひらで丸めて内がまの縁に寄せて、生地の表面に霧を吹きかけます。
- ⑨ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
- ⑩ ⑤の要領で加熱時間を40分にして炊飯ボタンを押します。(2次発酵)
- ⑪ お米(調理)ボタンで「調理」を、メニューボタンで「ケーキ」を選び、加熱時間を約55分(1.8Lタイプは60分)に設定して炊飯ボタンを押します。
- ⑫ 焼き上がったら、取り出して網の上などで冷めます。

### ●簡単に作るポイント

★作りかた①の材料を全部もちつき機に入れ、約10分練ると生地が簡単に作れます。



# マールケーキ



使用するお米の種類と炊きかた

調理

ケーキ

1/8切れ分  
約410  
kcal

でき上がり目安  
約45分

## ●材料

バター	150g
小麦粉(薄力粉)	150g
砂糖	140g
卵(ときほぐす)	3個
ラム酒	大さじ1/2
アーモンドパウダー	45g
牛乳	大さじ2強
チョコレート	120g

## ●作りかた

- ① バターはかき混ぜてクリーム状にし、砂糖を加え、白くふんわりとした状態になるまでよく混ぜます。
- ② 卵を少量ずつ数回に分けて加え、さらにアーモンドパウダー、ラム酒、牛乳を加え、ムラのないようによく混ぜます。
- ③ ②によくふるった小麦粉を加え、木しゃもじでさっくりと混ぜ合わせます。
- ④ チョコレートは湯せんにかけて溶かします。
- ⑤ 生地のおよそ1/3量をとってチョコレートを混ぜ込み、チョコレート生地を作ります。
- ⑥ ⑤を③に加え、大きく2〜3回混ぜ込み、マール模様を作ります。
- ⑦ 内がまに⑥を流し入れます。内がまの底をトントンと軽くたたいて空気を抜きます。
- ⑧ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
- ⑨ お米(調理)ボタンで「調理」を、メニューボタンで「ケーキ」を選び、加熱時間を45分に設定して炊飯ボタンを押します。
- ⑩ 焼き上がったら、ふたをあけずにそのまま15分蒸らして落ち着かせます。

# ヨーグルトチーズケーキ

## ●材料

	<1.0Lタイプ>	<1.8Lタイプ>
クリームチーズ	250g	380g
砂糖	80g	120g
	(20gと60gに分けておく)	(30gと90gに分けておく)
卵(卵黄と卵白に分けておく)……	3個	5個
プレーンヨーグルト	カップ1(200mL)	カップ1 1/2(300mL)
小麦粉(薄力粉)	40g	60g
とかしバター	20g	30g
レモン	大さじ1	大さじ1 1/2

## ●作りかた

- ① ボウルに卵白を入れ軽く泡立て、砂糖を1.0Lタイプは20g(1.8Lタイプは30g)加え、ツノが立つまでしっかりと泡立てます。
- ② 室温にもどして柔らかくしたクリームチーズに砂糖を1.0Lタイプは60g(1.8Lタイプは90g)加え、なめらかなクリーム状になったら卵黄、プレーンヨーグルト、レモン汁を加え混ぜ合わせます。
- ③ ②に、ふるった小麦粉と、とかしバターを加えてよく混ぜます。
- ④ ③に①を加え、卵白の泡が残らないように混ぜます。
- ⑤ 内がまに④を流し入れます。内がまの底をトントンと軽くたたいて空気を抜きます。
- ⑥ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
- ⑦ お米(調理)ボタンで「調理」を、メニューボタンで「ケーキ」を選び、加熱時間を45分に設定して炊飯ボタンを押します。
- ⑧ 焼き上がったら、ふたを開けずにそのまま15分蒸らして落ちつかせます。あら熱がとれたら内がまから出して冷蔵庫に入れ十分に冷やします。  
※砂糖はお好みで加減してください。



使用するお米の種類と炊きかた

調理

ケーキ

1/8切れ分  
約230kcal  
1.0Lタイプ

1/8切れ分  
約350kcal  
1.8Lタイプ

でき上がり目安  
約45分



# ヘルシーおからケーキ

●材料	<1.0Lタイプ>	<1.8Lタイプ>
おから	150g	220g
コーンスターチ	大さじ2	大さじ3
バター(やわらかくしておく)・	100g	150g
黒砂糖(粉末のもの)	50g	90g
はちみつ	大さじ1½	大さじ3
牛乳	大さじ2	大さじ3
黒豆(市販の煮豆)	150g	230g
卵(ときほぐす)	3個	4½個

## ●作りかた

- ① おからはから煎りして水分をとばし、冷ましておきます。
- ② あら熱が取れたら、コーンスターチをおから全体にまぶします。
- ③ ボウルにバターを入れ、砂糖を加え、ハンドミキサーで白くなめらかなクリーム状になるまでよく混ぜます。
- ④ ③にはちみつ、卵、牛乳を少しずつ加えます。
- ⑤ 生地が均一に混ざりあったら、おから、黒豆を加えしっかり合わせ、内がまに流し入れます。内がまの底をトントンと軽くたたいて生地の空気を抜きます。
- ⑥ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
- ⑦ お米(調理)ボタンで「調理」を、メニューボタンで「ケーキ」を選び、加熱時間を45分に設定して炊飯ボタンを押します。
- ⑧ 焼き上がったら、ふたを開けずにそのまま15分蒸らして落ち着かせます。
- ⑨ 内がまから取り出して冷めます。



# スポンジケーキ(デコレーションケーキ)



●材料	<1.0Lタイプ>	<1.8Lタイプ>
小麦粉(薄力粉)	120g	180g
砂糖	120g	180g
卵(卵黄と卵白に分けておく)・	4個	6個
バニラエッセンス	少々	少々
④ { 牛乳(室温にもどす)	大さじ1	大さじ1½
バター	20g	30g
ホイップクリーム	適量	適量
くだもの	適量	適量

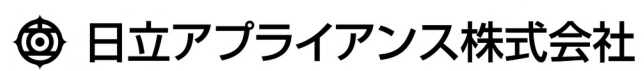
## ●作りかた

- ① ④は温めておきます。
- ② ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで軽く泡立ててから砂糖を加え、ツノが立つまでしっかり泡立てます。さらに卵黄を加えてもったりするまで十分泡立ててからバニラエッセンスを加えます。
- ③ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじなどを使い、練らないように粉気がなくなるまでさっくりと混ぜ、④を加えて手早く混ぜます。
- ④ 内がまに生地を一気に流し入れます。内がまの底をトントンと軽くたたいて空気を抜きます。
- ⑤ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
- ⑥ お米(調理)ボタンで「調理」を、メニューボタンで「ケーキ」を選び、加熱時間を45分に設定して炊飯ボタンを押します。
- ⑦ 焼き上がったら取り出します。
- ⑧ 十分に冷まし、ホイップクリームやくだものなどで飾ります。



**注意**

調理直後は内がまが熱くなっていますので、スポンジケーキを取り出す際は、ミトンなどを用い、内がまに直接素手で触れないでください。



〒105-8410 東京都港区西新橋 2-15-12 電話 (03)3502-2111